

---

## Bien-être, perception et quotidien : une mise en perspective heuristique

Lucile Grésillon

---

**Édition électronique**

URL : <http://journals.openedition.org/strates/6718>

DOI : 10.4000/strates.6718

ISSN : 1777-5442

**Éditeur**

Laboratoire Ladyss

**Édition imprimée**

Date de publication : 1 janvier 2008

Pagination : 179-190

ISBN : 0768-8067

ISSN : 0768-8067

**Référence électronique**

Lucile Grésillon, « Bien-être, perception et quotidien : une mise en perspective heuristique », *Strates* [En ligne], 14 | 2008, mis en ligne le 13 mars 2013, consulté le 08 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/strates/6718> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/strates.6718>

---

Ce document a été généré automatiquement le 8 septembre 2020.

Tous droits réservés

---

# Bien-être, perception et quotidien : une mise en perspective heuristique

Lucile Grésillon

---

- 1 Le contenu de cet article découle de réflexions faites à partir d'un doctorat intitulé « Sentir Paris : bien-être et valeurs des lieux » (Grésillon, 2005)<sup>1</sup> qui avait pour objet de recherche de déterminer la valeur des lieux à partir du bien-être que les habitants y éprouvent, à partir de leur ressenti. Dans ce travail, si la notion de quotidien a été utilisée d'une manière implicite, elle ne se révèle pas moins centrale. Le quotidien, espace-temps caractérisé par son ordinaire, est propice au bien-être mais il n'est pas sans l'amoindrir ni le conditionner. Malgré cette ambivalence, en quoi ce « niveau de la pratique sociale de la totalité » (Lefebvre, 1947)<sup>2</sup> se révèle-t-il heuristique par rapport à cette recherche ? Dans un premier temps, nous définirons le cadre théorique de ce travail et en particulier les liens qu'entretient le « quotidien » avec le vécu, le bien-être et la perception. Nous exposerons ensuite la manière dont fut utilisé implicitement « ce niveau » dans le dispositif méthodologique et dans quel cadre, il fut fécond. Nous terminerons notre réflexion sur les implications du choix du « quotidien » pour notre recherche.
- 2 Préalablement, le contexte scientifique du doctorat, fondé sur l'interdisciplinarité entre la géographie et les neurosciences<sup>3</sup>, doit être explicité. Cette recherche avait pour objet principal d'étudier la relation de l'individu à la matérialité urbaine à travers le processus de la perception, spécialement la perception olfactive. En sciences de la vie, en raison de sa grande complexité, l'olfaction est un sens sur lequel les réelles avancées sont très récentes. Sens chimique, obligeant à un véritable renouvellement des règles scientifiques, beaucoup de modèles sur ce sens ont été avancés puis remis en question (Holley, 1999, p. 71-119). Cette complexité participe à la fascination qu'exerce l'olfaction dans la sphère sociale. Des croyances, certaines entretenues par des explications scientifiques antérieures erronées, donnent au sens de l'olfaction des pouvoirs particuliers, celui de réminiscence : le « syndrome de Proust » (Engen, 1989), celui d'influence inconsciente sur les achats (Bardet, Bresse, 1999) ou sur le choix du partenaire sexuel. Le caractère particulier de ce sens est confirmé aujourd'hui

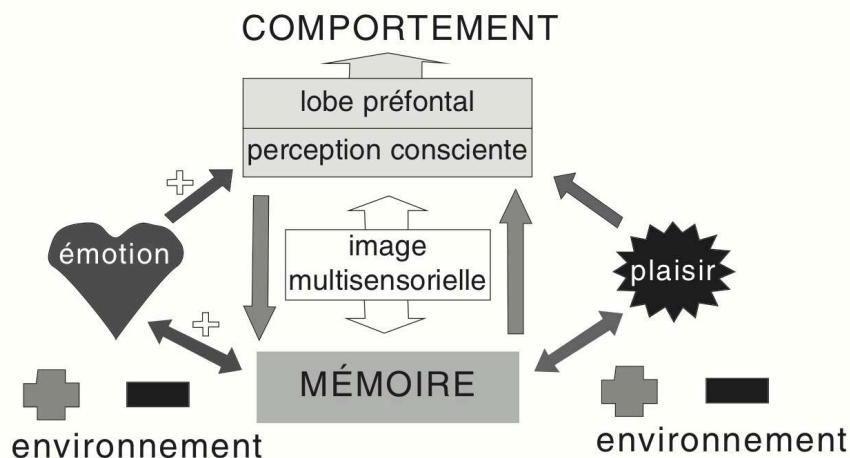
scientifiquement en raison du grand nombre de gènes qui le régit. Les dernières découvertes décisives en neuroscience expliquent en partie pourquoi ces mêmes sciences humaines si prodigues par le passé à disqualifier ce sens s'y intéressent désormais. Alain Corbin est l'un des premiers universitaires français à se pencher sur son analyse. Il explique dans l'avant-propos de son ouvrage *Le miasme et la jonquille* (1982) que l'histoire de la perception qu'il entreprend lui a été suggérée « par la lecture des Mémoires de Jean-Noël Nallé, membre de la Société Royale de Médecine sous l'Ancien régime et premier titulaire de la Chaire d'Hygiène Publique créée à Paris en 1794 » (p. I) et qu'elle figure « parmi les nombreuses pistes ouvertes » (p. II) par Lucien Febvre (1953). Puisqu'il n'existe que peu de référent commun en raison des nombreux gènes qui dirigent l'olfaction, parler de l'odeur oblige à révéler son vécu intérieur. À travers la modalité olfactive, nous avons donc appréhendé ce vécu en dépassant le cadre culturellement construit que l'on saisit habituellement à travers le discours.

- 3 Ce travail se fonde donc sur l'étude de l'interaction entre la sensorialité des individus et les caractéristiques physico-chimiques<sup>4</sup> des lieux. Il s'appuie sur les récentes découvertes en neurosciences qui confirment la posture phénoménologique, la phénoménologie ayant formé le cadre de pensée préalable au développement des sciences cognitives. Dans la perception, le clivage sujet/objet est dépassé, il n'existe que des interactions entre propriétés physico-chimiques et sujets sentants. Pour reprendre la formulation de Maurice Merleau-Ponty, c'est « la vie ambiguë » (1945, p. 418), car « nous sommes mêlés au monde et aux autres dans une confusion inextricable » (p. 518). M. Merleau-Ponty s'efforce de montrer que la perception est notre rapport originel au monde, « un type d'expérience originaire » (p. 377). « Il ne faut donc pas se demander si nous percevons vraiment un monde, il faut dire au contraire : le monde est cela que nous percevons » (p. XI). Le monde de la perception se découvre alors « comme berceau des significations, sens de tous les sens, et sol de toutes les pensées » (p. 492). Depuis, le développement de l'imagerie cérébrale fonctionnelle dans les années 1990 a provoqué un changement important dans la modélisation de la perception qui éclaire et précise la posture phénoménologique dans différentes dimensions, ce qui sera développé dans la partie suivante.
- 4 Dans un premier temps, l'objectif est d'explorer la notion de bien-être, de vécu et de perception<sup>5</sup>, à partir d'une approche interdisciplinaire entre la géographie et les neurosciences. Il est alors temps de définir ces termes principaux pour notre recherche en relation avec le quotidien. Le vécu est composé d'une accumulation d'éléments objectifs (accumulation de faits) d'une part et d'autre part, d'une accumulation de ressentis personnels pouvant être partagés (donc objectivables) et d'autres qui ne le peuvent pas (qui dépendent étroitement du sujet et qui sont donc subjectifs). Cette accumulation, faite par empilements successifs de faits et de ressentis, forme le « vécu » susceptible de conditionner les futurs ressentis précédents avant qu'ils ne s'y incorporent. Le bien-être dont nous parlons est un de ces ressentis : c'est un état de sérénité, on dit « je me sens bien ». Les causes possibles de ce bien-être sont de deux catégories : intérieures et extérieures. À l'intérieur, l'idéal est le silence total c'est-à-dire l'absence de douleurs et l'équilibre des fonctions régulatrices biologiques. À l'extérieur, la présence de *stimuli* sensoriels, que le vécu a labellisés comme bons, est nécessaire. Cette stimulation physique ou chimique qui active des récepteurs sensoriels est à l'origine de la perception. La perception est le processus par lequel notre organisme prend connaissance de son environnement au moyen de ses sens. Bien que pressentie comme immédiate, la perception est le résultat d'activités complexes de

traitement d'informations. Il y a perception quand la représentation de l'objet provenant de l'environnement est parvenue à la conscience c'est-à-dire quand il y a identification de l'objet.

- 5 En deuxième lieu, il est nécessaire d'expliquer les liens neurologiques entre perception, bien-être et quotidien. Le schéma de l'intégration sensorielle (*figure 1*) décrit le processus séquentiel et parallèle de la perception. Dans un premier temps, un objet multisensoriel est sélectionné dans l'environnement. Cet objet engendre une représentation moléculaire puis topographique et neuronale : il devient une représentation consciente, une image multisensorielle. Au même moment, une émotion peut être déclenchée par le contexte psychologique présent dans l'environnement, un plaisir peut être produit par le contexte sensoriel. Les émotions<sup>6</sup> sont des « ensembles compliqués de réponses chimiques et neuronales, qui forment une configuration [...], ont un rôle de régulateur [...] [celui] d'aider l'organisme à se maintenir en vie » (Damasio, 2002, p. 71). Le système limbique est le siège des émotions. Ce sont des processus biologiquement déterminés en dépit de l'influence non négligeable de l'apprentissage et de la culture sur leur expression et leur signification. Les émotions s'expriment dans le système musculo-squelettique et viscéral, ce que l'on exprime par le terme « ressenti », mais affectent aussi le mode de fonctionnement de nombreux circuits cérébraux. Le « centre du plaisir » se trouve dans l'hypothalamus latéral lointain. Sa grande singularité est que les raisons de son activation restent inconscientes, tandis que la conscience est constamment informée de son degré d'activation qu'elle traduit en niveau de satisfaction. Lorsque l'image multisensorielle devient consciente, l'émotion et le plaisir provoqués s'incorporent à cette image en même temps que l'ensemble s'inscrit dans la mémoire. Si cette image multisensorielle ressemble à une image antérieure (à un souvenir), la dimension hédonique et émotionnelle de l'« ancienne » image vient s'ajouter aux ressentis hédoniques et émotionnels présents. On ressent du bien-être quand le plaisir est modéré et durable et qu'il y a, éventuellement, une touche légère d'émotion positive. L'ultime composante de ce modèle est la représentation de l'action que nous nous préparons à exécuter sur l'objet perçu et reconnu car « il n'y a pas de mécanismes de perception séparés de l'action [...] » (Berthoz, 2003, p. 10). C'est le moment de la réflexion, de l'anticipation, de la décision et de l'action.

Figure 1. Schéma de l'intégration sensorielle.



Les éléments du réseau représentent les parties du cerveau dévolues aux fonctions indiquées ; les flèches correspondent à des liaisons anatomiques bien identifiées, le signe + représente une influence activatrice ; le signe – représente une action inhibitrice.

- 6 Ce schéma permet de fonder scientifiquement l'existence de sources sensorielles au bien-être. Parce qu'il intègre le plaisir et l'émotion, il forme un nouveau modèle du processus de la perception. Parce qu'il distingue ces deux phénomènes neurologiques habituellement confondus, il précise la posture phénoménologique qui s'est longtemps focalisée sur l'émotion au détriment du plaisir. Or ce déséquilibre perdure<sup>7</sup>. Pour Antonio Damasio, qui est à l'origine de la réhabilitation scientifique des émotions, la dimension émotionnelle est principale dans le fonctionnement humain en raison de sa capacité à prendre le pouvoir. « Le système limbique [...] est doué d'une autonomie connexionnelle suffisante vis-à-vis du cortex, lieu de la [volonté], pour que, sous la pression de stimulations sensorielles particulièrement fortes, le niveau de motivation monte, voire déclenche le passage à l'acte même si les résonances corticales disent non à l'acte en question » (Changeux, 1983, p. 202). Cette capacité de « coup d'état » de l'émotion, on dit « je ne peux pas m'empêcher de », explique une partie de la défiance sociale face aux émotions. Dans le cadre d'une recherche sur le bien-être, le plaisir constituant une condition nécessaire et suffisante de ce ressenti, ces deux manifestations neurologiques sont considérées avec le même intérêt. L'émotion, même si elle n'est pas nécessaire pour être dans le bien-être, est importante par son rôle destructif : si elle est négative, elle fait disparaître l'état de bien-être, si elle est positivement trop forte également. Il est donc pertinent dans le cadre de cette recherche de porter attention pareillement à ces deux manifestations neurologiques.
- 7 Construit en interdisciplinarité, le schéma d'intégration sensorielle (figure 1) nous permet d'appréhender et d'explicitier le lien oublié ou ignoré entre perception, bien-être, espace et temps. Il permet d'approfondir les récentes recherches sur l'interaction entre odeur et caractéristiques des espaces comme le doctorat de Suzel Balez sur « Les ambiances olfactives dans l'espace construit » (2001)<sup>8</sup>. La notion d'image olfactive de référence y a été construite : le jugement hédonique d'odeur des usagers porte plus sur son adéquation par rapport au lieu et à la situation que sur sa nature intrinsèque (Balez, 2000, p. 432). Nous précisons ce travail puisque nous démontrons les liens neurologiques entre le jugement hédonique d'odeur d'un espace et le passé des usagers : cette évaluation étant intimement liée à leur vécu. L'adéquation d'une odeur à

un lieu ou à une situation dépend donc des caractéristiques multisensorielles, hédoniques et émotionnelles du souvenir réveillé par le sentir et non pas d'une nature intrinsèque de l'odeur. Par ce schéma d'intégration sensorielle, nous comprenons alors que le ressenti de bien-être au quotidien est dépendant des caractéristiques physico-chimiques de l'espace, de l'objet sensoriel sélectionné et de la nature du vécu réactivé, ce passé conservé intégralement dans la mémoire.

- 8 Cette recherche sur les sources sensorielles du bien-être a donné lieu à la construction d'un dispositif méthodologique où la notion de quotidien, même si elle est implicite, est principale. Cette méthode contient deux volets. Le premier est axé sur l'étude de l'interaction odeur/usagers à l'aide de questionnaires dans le domaine RER de Châtelet-Halles. Le deuxième est fondé sur des entretiens et avait comme point de départ l'exploration de la place de la sensorialité<sup>9</sup> et en particulier de l'olfaction, dans la relation des citadins à leurs habitats<sup>10</sup> dans trois lieux de résidence parisiens. L'idée était de se concentrer sur l'odeur dans la première enquête pour mettre en valeur les traits de la perception olfactive dans un espace de passage connu pour son odeur. La deuxième enquête permettait d'étudier cette perception dans un cadre plus large, celui des pratiques ordinaires, et dans une temporalité plus longue, et de l'étudier en relation avec les autres sens.
- 9 L'objectif des questionnaires passés sur le quai de RER B direction Saint-Rémy-les-Chevreuse était de connaître les odeurs perçues par les usagers, leur état de bien-être et d'observer une possible relation entre les deux. Le choix de cet espace a reposé sur plusieurs facteurs. Le premier est le fait que l'odeur est une de ses caractéristiques importantes. En plus des odeurs qui existent dans ces endroits clos de transports de masse, on y trouve une odeur particulière. En effet, cette station a été creusée dans le gypse et la réduction de cette roche par l'humidité et le gaz carbonique rejetés par les voyageurs produit de l'hydroxyde de soufre reconnu communément par « l'odeur d'œuf pourri<sup>11</sup> ». Le deuxième est en rapport avec l'état de réceptivité dans lequel se trouve l'individu dans ce type d'espace. Lorsque l'environnement sensoriel est mouvant en raison de l'arrivée et du départ irrégulier et permanent d'usagers, la personne qui est immobile et en attente se rend réceptive aux messages sensoriels afin de garantir instinctivement sa survie et plus consciemment sa tranquillité. Cette attitude de perception consciente l'ouvre aux émotions et au plaisir qui peuvent surgir. Cet espace est également intéressant parce qu'il est le plus important domaine de transport national : il est fréquenté tous les jours de la semaine. Il accueille en effet un total de 570 000 correspondances métro-RER journalières. Implicitement, de par sa nature de lieu de passage obligé dans le trajet domicile/travail de plusieurs centaines milliers de personnes chaque jour, ce site est un espace-temps symbole de la routine. De plus, il s'insère dans le mode de vie décrit en mai 1968 exprimé par le slogan « métro, boulot, dodo ». Ce terrain est donc un élément du quotidien considéré communément comme négatif, symbole de sa dimension aliénante dénoncée par les situationnistes puis développée par Henri Lefebvre<sup>12</sup>.
- 10 Un des desseins des entretiens dans les lieux de résidence était d'apprécier le bien-être dans l'habitat et d'y évaluer la place du sensoriel. Que la part du sensoriel dans le bien-être résidentiel dépendait des caractéristiques physico-chimiques de l'habitat était une des premières hypothèses. Pour mettre à l'épreuve cette conjecture, trois lieux parisiens de résidence<sup>13</sup>, le quartier des Peupliers, la place Pinel, la rue Lagrange, différents par leur morphologie urbaine, ont été sélectionnés. La rue Lagrange (5e

arrondissement) est une percée haussmannienne du début du XX<sup>e</sup> siècle bordée d'immeubles bâtis à la même époque. Les lotissements de maisonnettes du quartier des Peupliers (13<sup>e</sup> arrondissement) ont été initiés majoritairement par le patronat du Réseau de Chemin de Fer Français pour rendre les cheminots propriétaires, dans la mouvance des courants sociaux-démocrates. Construit dans le cadre de la rénovation du 13<sup>e</sup> arrondissement des années 1970, prototype des créations urbaines de cette période, l'ensemble collectif de la place Pinel est composé de barres et d'une tour disposées autour d'un jardin intérieur. La taille de ces terrains d'enquête était intentionnellement réduite : elle rend possible une perception multisensorielle de ces espaces et correspond à un espace-temps de l'ordinaire, le plus fréquemment vécu. Cette échelle nous permettait donc de saisir les relations sensorielles de l'être humain avec une partie spatio-temporelle de son quotidien. 75 entretiens ont été effectués, 25 par lieu. Pour évaluer la part du sensoriel dans la satisfaction résidentielle, les thèmes abordés lors des enquêtes concernaient dans un premier temps le choix résidentiel, les travaux et aménagements effectués dans le logement, la présence de plantes dans l'habitat, le jardinage et le récit de trajets réguliers.

- 11 Les terrains sélectionnés sont des cadres multisensoriels quotidiennement perçus. En approfondissant, on s'aperçoit que, de plus, ces terrains facilitent la perception parce qu'ils sont favorables aux mouvements des usagers et à la circulation de l'air. Lorsqu'un organisme est exposé à une stimulation continue, son ressenti décroît au bout de quelques secondes jusqu'à disparaître totalement après quelques minutes, c'est « l'adaptation ». Pendant cette durée, les récepteurs sensoriels sont désactivés. Or, la mobilité combat l'adaptation en garantissant un changement régulier dans les objets perçus. Les trajets effectués à pied, à vélo, en rollers sont donc des moments privilégiés de perception. Les pratiques telles que le jardinage, la promenade sont également propices à la perception. L'adaptation est rendue difficile également dans un espace de mouvements même si le sujet sentant est dans l'attente ou l'occupation immobile. Le logement avec ses différentes ouvertures (fenêtres, portes) est un espace de mouvements, tout comme les quais de RER où l'arrivée et le départ des trains tout comme le passage de la foule alimentent une circulation de l'air. Or, ces situations et pratiques relèvent principalement du « niveau du quotidien », ce niveau se révèle donc propice à une étude sur la perception.
- 12 Ces terrains s'inscrivent bien dans un quotidien jusque dans de fins replis et, de plus, favorisent la perception, c'est-à-dire la conscientisation d'objets sensoriels. D'autres liens entre perception et quotidien se révèlent lors du déroulement des enquêtes et obligent à un redéploiement de la méthode. De plus, la lecture des résultats met en lumière l'ambivalence des relations entre bien-être et quotidien. Ces deux faits montrent la complexité et la richesse des liens entre quotidien, perception et bien-être.
- 13 Tout d'abord, l'évaluation des entretiens « test » a mis en évidence des limites méthodologiques importantes, certaines venant du niveau d'analyse choisi. La plus saisissante de ces limites concernait l'énonciation de la perception sensorielle. Elle se résumait souvent à une énonciation vague. Plusieurs raisons peuvent l'expliquer. Soit parce que cette question est dénuée d'intérêt pour l'informateur, il n'éprouve alors pas l'envie de développer sa réponse. Soit pour des raisons d'ahédonisme<sup>14</sup> : il ne perçoit rien. Soit parce que l'habitude de fréquenter un espace va de pair avec une absence de formulation. En effet, les espaces du quotidien, parce qu'ils sont en général constants au niveau physico-chimique et qu'ils nous sont familiers, n'entraînent pas forcément de

perception consciente. Soit parce que ce qui est perçu par les sens, en particulier les sens « chimiques » comme l'olfaction, est considéré comme très personnel. Le polymorphisme génétique de l'appareil olfactif<sup>15</sup> induit, avec sa quasi-impossibilité d'une catégorisation commune, une grande pauvreté du référentiel commun<sup>16</sup> concernant les odeurs. En effet, 347 gènes du génome humain codent les récepteurs olfactifs. Et 50 % de ces gènes sont polymorphes c'est-à-dire que chacun d'eux peut exister sous des formes différentes. Un simple calcul de probabilité montre que cela rend pratiquement impossible le fait que deux observateurs perçoivent une seule et unique odeur en présence d'un seul et même *stimulus*. Cette particularité induit qu'en matière d'identification de l'odeur, il y ait peu de référentiel collectif. Cela explique le fait que nous décrivons une odeur non pas par sa qualité mais soit par sa source supposée, on dit « c'est une odeur de poubelle » ; soit par le recours à un souvenir autobiographique : « ça sent comme chez ma grand-mère ». Cette différence est manifeste si on compare l'olfaction à la perception visuelle. On dit c'est « bleu » et non « c'est la couleur de la mer ». N'ayant pas l'intermédiaire du vocabulaire, le cerveau fait appel à la mémoire autobiographique pour l'identification de l'odeur. Si celle-ci a déjà été sentie, le souvenir, c'est-à-dire le contexte sensoriel du premier sentir, s'impose à la conscience et permet indirectement l'identification. Puisqu'elle est liée au plaisir et à l'émotion du primo souvenir, l'évaluation hédonique d'une odeur comporte d'énormes variations interpersonnelles : chaque individu concevant des références liées à ses expériences intimes. Cela explique pourquoi il existe une réticence à l'idée de parler de son sentir, puisque cela induit de « glisser vers l'intime ». Au vu de ces premiers résultats et dans l'objectif de nourrir la parole grâce à la perception immédiate, le dispositif d'enquête a été enrichi par une visite du logement et une promenade dans le quartier, commentées par l'habitant. L'idée *a priori* était que ces pratiques pouvaient mettre en jeu et révéler une partie de la sensorialité des individus, et donner des indications sur l'origine de leur bien-être. Alors que, lors des premières enquêtes, il apparaissait comme un cadre limitant, le quotidien a permis un redéploiement de la méthode grâce à l'approfondissement des contenants de ce niveau d'analyse. Une certaine totalité de la vie de tous les jours des personnes rencontrées a été saisie par les mots (l'entretien et la promenade), par les gestes (l'observation et la promenade) et par les objets (la visite de l'appartement).

- 14 Les résultats montrent les effets ambivalents des territoires du quotidien sur le bien-être. On s'aperçoit que les résidents du 10, place Pinel énoncent peu de perceptions. Le cadre bâti est homogène et monotone, monotonie qui est curieusement entretenue par les habitants qui plantent massivement les mêmes fleurs : les géraniums forment une grande majorité des espèces florales. Tout cela participe à un certain silence sensoriel ou du moins à une homogénéité et à une absence de variété qui réduisent les possibilités d'être affecté sensoriellement. Le phénomène d'adaptation joue pleinement car les stimulations sensorielles sont constantes. Au bout de quelques secondes, les récepteurs sensoriels sont désactivés, la perception n'est plus consciente. Les personnes enquêtées sont locataires et n'ont pas choisi leur habitat. Elles sont minoritaires à s'être plaintes de vivre dans cet ensemble et vantent au contraire la convivialité de la place Pinel. « Tout le monde se connaît, ça fait village. » La focalisation sur le relationnel est un trait saisissant des habitants de cet ensemble collectif. La qualité de la sociabilité de voisinage suffit à la satisfaction des résidents. Dans ce cas, les possibilités de bien-être et notamment ses sources sensorielles sont amoindries par le cadre physico-chimique quotidien pauvre en diversité. Au contraire,



le quartier des Peupliers favorise les bases multisensorielles du bien-être, à travers les possibilités de planter offertes par les jardinets. Les habitants récents restent le week-end et sont très soucieux de leurs plantations : ils passent du temps et prennent du plaisir à s'en occuper. Leur jardinet est rempli de jeunes plantes d'espèces variées et originales dont l'odeur est un important critère de choix. Ils n'hésitent pas non plus à faire pousser des espèces potagères (plantes aromatiques, petites tomates, fraises). Ces jardiniers attentifs se sont réappropriés l'espace autour de leurs pavillons et se livrent au jardinage comme un moyen d'épanouir leurs sens. La rue Lagrange forme un territoire du quotidien qui encourage également un fondement sensoriel au bien-être mais celui monospécifique du visuel. Rue Lagrange, pour les habitants, l'environnement de proximité est de l'ordre du « paysage ». Il s'agit des îles : « les îles de la Cité et de Saint-Louis c'est formidable ! », des ponts « je suis revenu par le pont d'Arcole, c'est illuminé, c'est magique ! », des quais « les quais de la Seine c'est absolument formidable » et des monuments historiques : « la vue du chevet de Notre-Dame », « la place du Châtelet ». De plus, les perspectives que l'on a depuis chez soi, vues généralement emblématiques de Paris, sont montrées fièrement : « regardez la vue que j'ai sur Notre-Dame ! ». Il existe un réel enthousiasme pour le visuel et il est saisissant d'observer le peu de références des enquêtés à leurs perceptions en dehors des plaisirs procurés par la vue. Pour le comprendre, il est intéressant de revenir aux principes de conception des immeubles haussmanniens. « L'îlot, la cour et le logement sont donc conçus pour une culture ancrée dans le visuel et largement dépendante des contraintes de représentations. [...] Ils ne cessent pas, par cette propriété de la lisibilité, de ne montrer que certaines valeurs convenues, de fonctionner comme des masques, masques de la différence, entre quartiers, entre statuts sociaux, entre activités : le nouvel espace bourgeois » (Castex *et al.*, 1980, p. 19).

- 15 Certains des citadins rencontrés, qui centrent leur bien-être à Paris sur la perception visuelle et qui s'en contentent, ont en commun d'avoir vécu leur enfance en milieu urbain. « Le jardin de Notre-Dame, c'est très beau. C'est là que Grand-mère m'amenait quand j'étais petite. » À l'inverse des exemples précédents, le quotidien, celui du passé, favorise les sources sensorielles du bien-être. En effet, l'évaluation hédonique de la perception dépend en grande partie de la tonalité émotionnelle positive ou négative ou/et hédonique des souvenirs entreposés dans la mémoire, réveillés par cette perception. Lors de l'enfance, la mémoire engrange un grand nombre de souvenirs avec leur contexte physico-chimique, leur couleur émotionnelle et hédonique. Nombre de ces souvenirs ont pour théâtre le niveau du quotidien. Ceux-là sont réveillés lors de la perception d'un objet sensoriel proche de celui qu'ils contiennent et font surgir à la conscience l'émotion et/ou le plaisir enregistrés. Le niveau du quotidien lors de l'enfance produit un nombre élevé de référents hédoniques, il est donc particulièrement important dans le bien-être. Mais s'arrêter à ces résultats serait réduire l'existence d'un bien-être quotidien aux caractéristiques physico-chimiques des espaces et à ce qu'ils réveillent de notre passé. Or, le quotidien s'est également révélé dans notre enquête comme un espace-temps propice à la création. Par exemple, les promenades dans le quartier ont montré qu'elles étaient le prétexte à la recherche de sources sensorielles au bien-être adaptées à la sensorialité de l'habitant. « On va passer par ce côté de la rue, il y a un rosier qui sent très bon. »
- 16 Nous avons observé combien les relations entre perception, bien-être et quotidien étaient complexes et équivoques. L'explication du schéma d'intégration sensorielle (figure 1) nous a permis de saisir que le ressenti de bien-être au quotidien est dépendant

des caractéristiques physico-chimiques de l'espace, de l'objet sensoriel sélectionné et de la nature du vécu réactivé. Nous avons pu ainsi appréhender et expliciter le lien oublié ou ignoré entre perception, bien-être, espace et temps. À travers la méthode et les résultats a été mise en valeur la profonde ambivalence de cette relation. Tantôt le niveau du quotidien nourrit la perception parce qu'il est un espace-temps de mouvements. Tantôt il l'amoinde parce qu'il est l'espace-temps des habitudes annihilant les possibilités de sa conscientisation. Tantôt il favorise les sources sensorielles du bien-être en permettant la mise en place de pratiques adaptées à la sensorialité de l'habitant, tantôt il les affaiblit en raison de son cadre physico-chimique et idéologique. La dimension heuristique toute en ambiguïté de la mise en perspective de la perception, du bien-être et du quotidien ne peut toutefois qu'être reconnue : la référence au quotidien nous a obligés à dépasser un premier dispositif d'enquête, à intégrer la complexité de la perception dans la méthode et dans la compréhension des résultats. Finalement, le quotidien a été un moyen d'approfondir la recherche, de lui ajouter du sens. À l'issue de ce travail et de ce qui a été mis en valeur, une question affleure : l'attrait du voyage ne viendrait-il pas de ces liens ambivalents entre perception, bien-être et quotidien ? C'est-à-dire d'une double recherche : celle d'une déconnexion neurologique avec le passé, celle d'altérité des perceptions favorisant le bien-être grâce à la perception d'un contexte physico-chimique nouveau ?

---

## BIBLIOGRAPHIE

- Balez S., 2000, « L'observation des ambiances olfactives en milieu urbain », in Mattei M.-F., Pumain D., *Données urbaines 3*, Paris, Anthropos, p. 427-433.
- Balez S., 2001, « Ambiances olfactives dans l'espace construit », thèse de doctorat d'architecture, 3 vol.
- Bardet V., Bresse P., 1999, *Le marketing olfactif*, LPM.
- Berthoz A., 2003, *La décision*, Paris, Odile Jacob.
- Blanc N. et al., 2002, « Des paysages pour vivre la ville de demain. Entre visible et invisible », rapport final Programme de recherche MATE « Politiques publiques et paysages, analyse, évaluation, comparaison 1999-2003 », Paris, UMR 7533 Ladyss-CNRS.
- Castex J., Depaule J.-C., Panerai P., 1980, « Le Paris haussmannien 1853-1882 », *Formes urbaines : de l'îlot à la barre*, Paris, Dunod, p. 13-45.
- Changeux J.-P., 1983, *L'Homme neuronal*, Paris, Fayard, coll. « Pluriel ».
- Corbin A., 1982, *Le miasme et la jonquille - L'olfaction et l'imaginaire social, XVIII<sup>e</sup>-XIX<sup>e</sup> siècle*, Paris, Aubier.
- Corbin A., 1990, « Histoire et anthropologie sensorielle », *Anthropologie et société*, vol. 14, n° 2, p. 13-24.
- Damasio A. R., 2002, *Le sentiment même de soi - corps, émotions, conscience*, Paris, Odile Jacob, 2<sup>e</sup> édition.

- Engen T., 1989, « La mémoire des odeurs », *La Recherche*, n° 207, p. 170-177.
- Febvre L., 1953, *Combats pour l'histoire*, Paris, Armand Colin, p. 207-220.
- Grésillon L., 2005, « Sentir Paris : bien-être et valeurs des lieux », thèse de doctorat sous la direction de Mathieu N., Université de Paris 1, 306 p.
- Holley A., 1999, *L'Éloge de l'olfaction*, Paris, Odile Jacob.
- Jallat J., 1995, « Mise au point d'une méthode sensorielle d'analyse descriptive des odeurs en parfumerie », thèse de l'Engref.
- Lefebvre H., 1947, *Critiques de la vie quotidienne*, t. 1, *Introduction*, Paris, L'Arche éditeur, 2<sup>e</sup> édition.
- Mac Leod P., 1987, « Si on ne sent pas pareil c'est qu'on ne sent pas pareil », in Blanc-Mouchet J., *Odeurs, l'essence d'un sens*, Paris, Autrement, p. 74-79.
- Mac Leod P., 2004, « Les neurosciences aujourd'hui : goût, conscience, plaisir », *Revue des œnologues*, n° 111, p. 9-10.
- Merleau-Ponty M., 1985, *Phénoménologie de la perception* (1945), Paris, Gallimard, coll. « Tel ».
- Weinberg A., 2006, « Le nouvel âge des sciences cognitives », *Sciences humaines*, n° 167, [http://www.scienceshumaines.com/le-nouvel-age-des-sciences-cognitives\\_fr\\_5439.html](http://www.scienceshumaines.com/le-nouvel-age-des-sciences-cognitives_fr_5439.html).

## NOTES

1. Grésillon L., 2005, *Sentir Paris : bien-être et valeur des lieux*, thèse de doctorat, sous la direction de N. Mathieu, univ. Paris 1, 306 p.
2. Lefebvre H., 1947, *Critiques de la vie quotidienne*, t. 1, *Introduction*, 2<sup>e</sup> édition, l'Arche éditeur, Paris, p. 36.
3. Cette recherche s'est effectuée en collaboration avec le professeur P. Mac Leod, ancien directeur du laboratoire de Neurobiologie sensorielle de l'EPHE.
4. En effet, du point de vue neurophysiologique, il n'existe pas cinq sens mais des récepteurs de nature différente. Par exemple, l'audition et la vue sont régies par des mécanorécepteurs, l'olfaction et le goût par des chimiorécepteurs. Les récepteurs sensoriels sont donc de nature chimique ou physique. Les caractéristiques des espaces sont alors perçues grâce à des réactions physiques et/ou chimiques au niveau des récepteurs, ce qui explique le choix de qualifier les caractéristiques des espaces de « physicochimiques ».
5. Il est important de faire la distinction entre « sensation » et « perception ». En neurosciences, le terme de sensation est « employé pour désigner le résultat immédiat de l'entrée en activité de récepteurs sensoriels, réservant le terme de « perception » pour l'étape finale [consciente] qui, chez le sujet alerte et attentif, aboutit à la reconnaissance et à l'identification de l'objet » (Changeux, 1983, p. 165).
6. Les sentiments arrivent après les émotions : elles découlent de la prise de conscience que l'on éprouve, d'une réflexion sur le sentir. Ce sont des émotions identifiées par le biais du bagage culturel. L'émotion est temporaire et envahissante. Les sentiments imprègnent l'ensemble, colorent le contexte.
7. À partir de 2000, « les sciences cognitives, jusque-là centrées sur l'étude des phénomènes intellectuels (perception, mémoire, langage, conscience, etc.), ont pris la mesure de l'importance des émotions dans la vie psychique » (Weinberg, 2006).
8. Ce doctorat est fondé sur l'exploration des « ambiances olfactives » dans l'espace construit de façon à en tenir compte dans la conception architecturale. Des interactions entre le bâti, les odeurs et les interprétations des usagers ont été mises en valeur. « Les configurations olfactives

urbaines se révèlent être en fonction de la nature, de la forme et de la position des sources d'odeur dans la ville. [...] Quelle que soit l'échelle de l'observation, chaque lieu présente une identité olfactive propre [...] » (Balez, 2000, p. 432).

9. La sensorialité est l'ensemble des fonctions qui concernent les organes des sens. Elle dépend de l'inné (part de la génétique) et de l'acquis (part du psychologique et du social). La sensorialité est propre à chaque individu.

10. Cette recherche s'est déroulée en partie dans le cadre du programme de recherche MATE « Politiques publiques et paysages, analyse, évaluation, comparaison » au sein de la recherche « Des paysages pour vivre la ville de demain. Entre visible et invisible » dirigée par N. Blanc (chargée de recherche à l'UMR 7533 Ladyss-CNRS) entre 1999 et 2003.

11. Il y a deux temps dans la réaction chimique : 1.  $\text{SO}_4\text{Ca} \rightarrow \text{SCa} + 2 \text{O}_2$  (opération effectuée par des bactéries sulfatoréductrices). 2.  $\text{SCa} + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} \rightarrow \text{CaCO}_3 + \text{H}_2\text{S}$  (hydroxyde de soufre).

12. Voir Lefebvre, 1947, introduction.

13. Les terrains de résidence ont été imposés en raison du cadre de la recherche, celui d'une réponse à un appel d'offre dont nous avons déjà fait mention (note 5). Le premier critère de sélection était la taille : les sites devaient être de surface réduite afin de connaître à la fois les habitants, leur environnement physico-chimique « du dehors » et « du dedans » et d'observer en même temps leurs pratiques. Ils devaient également être homogènes au niveau architectural et urbain (Blanc, 2002, p. 19) et se différencier par leur végétation, leur paysage et le niveau de leur pollution. Ces critères étaient en adéquation avec les objectifs de ce doctorat puisque la sélection aboutissait à des terrains de petite dimension (de l'ordre de l'hectare) et de caractéristiques physicochimiques bien distinctes. En n'étant pas olfactivement spécifiques, ils permettaient d'étudier l'importance de l'odeur pour les habitants dans un cadre de vie olfactivement ordinaire et constituaient ainsi un pendant « neutre » au quai de RER très odorant.

14. Absence de perception sensorielle pour des raisons physiologiques, neurologiques et/ou psychologiques.

15. « La complexité et la variabilité d'un phénotype qui ne compte pas moins de 347 gènes pour coder nos récepteurs olfactifs [...] font que les odeurs [...] forment un continuum hautement multidimensionnel et que la seule classification possible concerne les observateurs que nous sommes et non les observés odorants [...]. Il nous faut accepter et jeter les bases nouvelles qui intègrent le fait qu' [...] une odeur [est] exactement autant déterminé[e] par les protéines réceptrices du sujet qui sent que par les molécules de l'objet qui est senti » (MacLeod, 2004).

16. Il y a 17 % de consensus d'après la thèse de J. Jallat (1995).

---

## RÉSUMÉS

Cet article présente une réflexion tirée d'un doctorat intitulé « Sentir Paris : bien-être et valeurs des lieux » qui avait pour objet de recherche de déterminer la valeur des lieux à partir du bien-être que les habitants y éprouvent. Le quotidien, espace-temps caractérisé par son ordinaire, est propice au bien-être mais il n'est pas sans l'amoindrir ni le conditionner. Malgré cette ambivalence, en quoi ce quotidien se révèle-t-il heuristique par rapport à cette recherche ? Le contexte scientifique du doctorat, fondé sur l'interdisciplinarité entre la géographie et les neurosciences, est préalablement explicité. Ce travail s'appuie sur les récentes découvertes en neurosciences qui confirment la posture phénoménologique. Les notions de bien-être, de vécu et de perception sont alors définies et leurs liens neurologiques expliqués grâce à un nouveau

modèle de perception. La manière dont fut utilisé implicitement le quotidien dans la sélection des terrains et dans la conception de la méthode est ensuite exposée. L'article s'achève sur les implications de cet espace-temps sur le bien-être des parisiens rencontrés.

This article presents a reflection taken from a thesis entitled "Feel Paris : well-being and space values", the research subject of which was to determine the value of spaces judged from the well-being of their inhabitants. Everyday life, a piece of space-time characterized by its ordinariness, may enhance well-being, although it can reduce or otherwise affect it. Notwithstanding this ambivalence, in what way does everyday life prove to be heuristic with respect to this research ? First, the scientific context of the thesis, which is interdisciplinary, at the border between geography and neuroscience, is explained. This work uses recent discoveries in neuroscience that have confirmed a phenomenological posture. Notions of well-being, real life and perception are defined and their neurological links explained thanks to a new model of perception. The way everyday life was implicitly used for selecting areas for investigation and devising a method is then set out. The article ends with the implications of this space-time on the well-being of the Parisians who were interviewed.

## INDEX

**Mots-clés** : quotidien, perceptions de l'espace, phénoménologie, bien-être

**Index géographique** : France

## AUTEUR

**LUCILE GRÉSILLON**

Maître de conférence en géographie,  
Université de Caen, IUT d'Alençon,  
Laboratoire ESO-CRESO  
lucile.gresillon@unicaen.fr